

# 遺 忘



記憶是人腦儲存資訊的形式，但人腦的容量一定是有限的，不可能無止盡的存下所有資訊，而遺忘就是刪除資訊的機制，所以遺忘是記憶中的一個特殊功能。人類的感覺器官接收到的信息非常多，而遺忘使得人只保留重要的、相關的信息，減輕大腦的空間壓力，因此有其積極的意義。一個事件是否會遺忘，跟與其聯繫之事件的數目、它所喚起情感和時間，還有和身體狀態有關，但普遍認為，相對於記憶是主動的，遺忘則是被動的。也就是說，人能夠主動選擇記住某件事，而不能選擇去忘記某件事。為了避免將重要的訊息遺忘掉，靠的是不斷的「複習」。遺忘是記憶機制中極重要的一環，它能使人過濾掉多餘的訊息，僅保留重要的部分。我們可以想像一下，如果所有的事件都永遠記得，生活還要怎麼過下去？

為麼會遺忘，有以下五種學說：

## 1. 記憶痕跡衰退說

這種學說的代表人物是巴夫洛夫，他認為事件的內容回想不起來，主要是因為記憶之後缺乏強化，以致隨著時間的經過而消退。時間太久了記不起來，是大家都有過的經驗。

## 2. 干擾抑制說

此說的代表人物主要是詹金斯和達倫巴希，認為記的東西回想不起來是因為干擾，干擾又可分為前攝抑制和倒攝抑制兩種，前攝抑制

或稱前攝干擾，是指前面學習過的內容對於保持和回憶後面學習的內容產生了干擾；後攝抑制(干擾)反之，是後面的學習內容對前面學習的干擾。例如中國人學習英語，句法老是被母語的說法連動，形成所謂的中式英語，就是前攝抑制。學生考試前臨時抱佛腳，對強記的內容就常會發生張冠李戴的情形，這也是相互抑制干擾的現象。

### 3. 同化說

此說認為學到的知識想不起來是因為其他更高的知識取代了它，所以才會忘記，因此遺忘現象是正向的、是積極的。

### 4. 動機說

此說的代表性人物是弗洛伊德，也稱作「壓抑說」，他認為遺忘是情緒或動機的壓抑引起的，如果壓抑的原因解除了，記憶自然會恢復。也就是說當人們太緊張、心情太低落或是對不感興趣的事，回憶起來的可能性就愈低。先生老是記不得太太的生日或交辦的事，就是屬於典型的動機性遺忘。在電影或電視劇中也常看到，主角因為受到殘酷的刺激或打擊，自己實在不願意回憶，就會發生「某一段時間記憶空白完全想不起來」的現象這種類似的劇情。

### 5. 提取失敗說

這種學說認為既然已經長期記憶，應該就是不會忘記的，之所以會想不起來是因為沒有合適的線索來提取。例如：有時我們會一時忘記某個字怎麼寫或原本熟悉的朋友一下子叫不出他的名字，在舌尖打轉，所以也稱為「舌尖現象」。老年人由於腦功能退化，這種現象特別明顯。